

# Fitness - Tiramisu

Vorbereitung: 10 Min.  
Portionen: 1 bis 2  
Proteingehalt: 30 g



## Du benötigst:

- ✓ 3 Reiswaffeln oder 3 Maiswaffeln
- ✓ 200 g griech. Joghurt oder Sojagurt, Skyr
- ✓ 60 g Frischkäse (Cottage Cheese, neutr.)
- ✓ 2 EL Sukrin
- ✓ 1 Schuss Sukrin Sirup oder Amaretto
- ✓ 1 frisch gebrühter Espresso
- ✓ Ovomaltine / Kakao (Deko)
- ✓ Glas (z. B.: Marmeladenglas)
- ✓ 2 Schüsseln
- ✓ Schneebeesen

## Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. Joghurt, Frischkäse und Surkrin in einer Schüssel mit Schneebeesen verrühren
2. Reiswaffeln in einer zweiten Schüssel zerbröseln
3. Espresso mit einem Schuss Surkin Sirup (oder mit Amaretto) zubereiten
4. Reiswaffeln mit Espresso übergießen + verrühren bis Waffeln „getränkt“ sind
5. Im Glas die 1 Schicht: getränkte Reiswaffeln / die 2 Schicht: Creme darauf
6. 3 Schicht: Reiswaffeln / 4 Schicht: Creme / 5 Schicht: RW / 6 Schicht: Creme
7. Das befüllte Glas zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen
8. Vor dem Servieren die Creme mit Ovomaltine / Kakao bestreuen und genießen

## Vplatten-Tipp

- Verwende griechisches Joghurt, da dieses dickflüssiger ist als normales Joghurt
- Mit einer zusätzlichen Schicht kleiner Apfelstücke / Ananasstücke ein Genuss
- Wenn du schneller genießen magst, vorab 10 Min. in den Gefrierschrank stellen
- Bereite gleich mehrere Fitness-Tiramisus (Gläser) für dich / für deine Gäste zu

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

